Business Developpement

LA SOPHROLOGIE

Qu'est ce que c'est ?

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

LA SOPHROLOGIE

Qu'est ce que c'est?

Table des Matières

Licence...

1. Un peu d'histoire...

2. Qu'est-ce que la Sophrologie?..6

3. Comment se déroule une séance ?..7

L'ANAMNESE……   ....

LA RELAXATION...

LA RELAXATION

PHYSIQUE...8

LA RELAXATION

MENTALE...9

L'ACTIVATION OU

SOPHRONISATION.............................10

DESOPHRONISATION..................................

PHENODESCRIPTION..............................

4. Les avantages de la

Sophrologie...13

5. Sophrologie et

relaxation...17

6. En
conclusion..

Licence

L’auteur s’est efforcé d’être aussi précis et complet que possible lors de la création de cet ouvrage. Malgré ceci, il ne peut, en aucun cas, garantir ou représenter l’exactitude du contenu de cet ouvrage, du fait de l’évolution et de la mutation rapide et constante d’Internet.

Bien que tout ait été fait afin de vérifier les informations contenues dans cet ouvrage, l’auteur n’assume aucune responsabilité concernant des erreurs, des omissions, une interprétation ou une compréhension contraire du sujet développé. Toutes formes d’offenses éventuellement ressenties par des personnes, peuples ou organisations seraient purement involontaires.

Dans les livres pratiques de conseils, comme dans toute autre chose, il n’est fait aucune garantie de revenu. Les lecteurs sont avertis et doivent faire appel à leur propre jugement à propos de leurs capacités personnelles à agir en conséquence.

Ce livre n’est pas destiné à l’utilisation en tant que source légale en droits des affaires, en comptabilité ou en conseils financiers. Les lecteurs sont invités à faire appel à des services professionnels compétents en matière de législation, droit des affaires, comptabilité ou dans le domaine du conseil financier.

Les Informations contenues dans ce rapport

ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une documentation de référence en matière de soins ou de santé. De ce fait, elles ne peuvent pas se substituer aux traitements médicaux sans la recommandation particulière d'un médecin assermenté. Aucune affirmation révélée dans ce livre numérique ne peut servir de diagnostic ou de traitement d'une maladie, quelle qu'elle soit.

Ne négligez jamais le fait que toute maladie, mal-être ou blessure requière l'intervention d'un médecin ou d'un praticien en médecine alternative. Nous vous invitons, de ce fait, à toujours consulter votre médecin traitant auparavant.

Vous pouvez imprimer ce guide si cela vous en facilite la lecture, mais pensez aussi à la nature et à notre environnement.

1. Un peu d'histoire

Alfonso Caycedo est le fondateur de la sophrologie. Il est né le 19 novembre 1932 à Bogota en Colombie. Après des études secondaires en Colombie, il se rend en Espagne et

fait ses études universitaires à la Faculté de médecine de Madrid où il obtint le titre de docteur en médecine et en chirurgie. Il se spécialise ensuite en psychiatrie et en neurologie.

Alfonso Caycedo est interpellé par les méthodes et procédés thérapeutiques violents qu'il est parfois obligé d'utiliser dans l'exercice de sa profession. Il se tourne alors vers l'hypnose clinique et crée la Société Espagnole d'Hypnose Clinique et Expérimentale à Madrid. Il se rend rapidement compte que l'hypnose ne répond pas à toutes ses attentes et il décide alors de rompre avec l'hypnose et de changer de terminologie afin de bien s'en différencier.

Il crée ainsi le terme « sophrologie » en 1960 et fonde la même année le premier département de sophrologie clinique à Madrid. La sophrologie, même si elle se confond encore avec l'hypnose, par l'utilisation de certaines techniques, s'inscrit davantage dans une approche humaniste. Il part alors en Suisse pour travailler comme assistant de Ludwig Binswanger et est séduit par la phénoménologie.

En termes simples, la phénoménologie se base sur les cinq principes suivant

- le retour aux choses (ou au phénomène)
- la suspension du jugement,
- la mise entre parenthèses du phénomène,
- la captation pluridimensionnelle ou l'universalité des choses (chaque

phénomène est à la fois pluridimensionnel et universel),

- l'intuition d'essence ou de sens (l'appréhension instinctive de l'existence des choses sans avoir recours à la réflexion).

Il s'agit donc là davantage d'une recherche concrète des phénomènes. On retourne donc au phénomène sans porter de jugement, on le met entre parenthèses, on supprime tous les « a priori » et l'on repart sur des bases nouvelles.

Cependant, la phénoménologie ne répondait pas à ses attentes, car il la considérait davantage comme d'une méthode de travail plutôt qu'une thérapie.

De plus, il se rend compte que de changer le nom ne suffit pas, mais qu'il faut également en changer les méthodes. D'où nait son intérêt pour la relaxation, le training autogène de Schultz ainsi que pour des techniques plus douces et plus psychologiques.

Schultz est un médecin généraliste, mais aussi neurologue, psychiatre et psychothérapeute. Au cours de ses nombreuses recherches, sur l'hypnose, le docteur Schultz avait remarqué que les personnes sous hypnose, éprouvent presque tous, une série de sensations corporelles amenant cet état de déconnexion qu'est l'état d'hypnose.

Il a donc pensé à utiliser ces différentes sensations pour les faire ressentir à ses patients afin de les amener dans un état proche de l'hypnose. Ainsi donc est née la méthode de Schultz qui consiste simplement à faire ressentir des états tels que la lourdeur, la chaleur, etc., afin de mettre l'esprit et le corps au repos.

Cette méthode permet à chacun de s'entraîner à l'autohypnose, évitant ainsi d'avoir recours à une tierce personne. Elle permet de réduire les tensions et le stress, et donc de permettre la gestion du stress en permettant détente et relaxation, et est utilisée dans les maladies psychosomatiques, la psychothérapie, mais aussi par la médecine du sport.

Cette méthode est décomposée en cinq phases : pesanteur, chaleur, organique, cœur et respiration.

Alfonso Caycedo part ensuite en orient afin d'étudier les états de conscience transcendantaux des mystiques chinois indiens, tibétains et japonais.

Avant son départ en Orient, il avait été séduit par la phénoménologie. Dès son retour en Europe, il adapte donc la phénoménologie en y intégrant les techniques apprises en Orient. Il crée ainsi sa propre approche de la sophrologie fondée sur :

- le retour au phénomène,
- la suspension du jugement,

- la mise entre parenthèses du phénomène,
- l'étude de l'historicité et de la réalité du phénomène lui-même
- la vérification systématique.

Ainsi, Caycedo va revenir au phénomène lui-même et l'étudier d'une façon systématique dans toutes ces dimensions : il prend en compte la physiologie, la philosophie, la personnalité du sujet et de tous les facteurs susceptibles d'influer sur le phénomène.

En ce qui concerne la relation existante entre le sophroniseur et le sophronisé, Caycedo parle « d'alliance » et non plus de « transfert » (comme c'est le cas en psychologie).

Un autre changement instauré par Alfonso Caycedo se situe à l'issue de la séance de sophrologie, il utilise le terme de « désophronisation » plutôt que d'éveil ou de reprise musculaire.

La sophrologie n'accepte en son sein que les théories dont elle a pu prouver la véracité.

Pour Caycedo, la conscience est une notion très importante. Il a d'ailleurs dit de la conscience qu'elle est « la force qui permet l'intégration de tous les éléments psychologiques et physiques de la personne humaine, c'est-à-dire, la force qui l'anime. ».

Il dira d'ailleurs aussi que « le corps est la représentation de la conscience ». Il propose donc, comme base de départ, une étude nouvelle de la conscience en états et en niveaux. Les aspects qualitatifs de la conscience sont désignés par les « états » et les aspects quantitatifs par les « niveaux ».

Trois états : ordinaire, pathologique et sophronique.

Trois niveaux : veille, niveau sophro-liminal et sommeil

La méthode Caycédo compte trois cycles de quatre étapes évolutives et elle permet à tout un chacun de découvrir, conquérir et transformer sa manière d'être présent à soi, au monde et à son existence pleine de valeurs universelles et personnelles, où la valeur de l'humain et de la vie prime sur les valeurs éducatives et sociétales basées souvent sur des idéologies et des jugements de valeur.

Le premier cycle, appelé cycle fondamental, comprend les 4 étapes de base pour l'apprentissage de la sophrologie :

- **1er degré :** il permet d'apprendre à se concentrer. Il permet aussi d'apprendre à mieux décoder et à mieux visualiser le schéma corporel.

- **2e degré :** aide à prendre conscience que

le corps est limité alors que la conscience, elle, est illimitée. Il aide aussi à continuer à renforcer le schéma corporel et à valoriser l'image de soi. Enfin, il permet de reprendre conscience de nos organes sensoriels.

- **3e degré :** il aide à prendre conscience que le corps et l'esprit ne font qu'un et que l'on peut exister librement.
- **4e degré :** il s'agit d'une étape où l'on choisit une valeur dans le Récife (Déclaration des valeurs de l'Homme). Il permet de se retrouver soi-même.

Les cycles suivants sont particulièrement adaptés aux professionnels. Ainsi, le second cycle, ou cycle radical (de la 5e à la 8e étape), tend à la prise de conscience de nos racines, voire de nos origines. Le troisième et dernier cycle ou cycle existentiel (de la 9e à la 12e étape) amène la projection de l'existence au quotidien.

2. Qu'est-ce que la Sophrologie?

La sophrologie est une science, ou mieux, une école scientifique qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens physiques, chimiques ou psychologiques pouvant la modifier, dans un but thérapeutique, prophylactique (en prévention de maladies) ou pédagogique, en médecine. Cette définition a été donnée par Alfonso Caycedo, le fondateur de la sophrologie. Le mot « sophrologie » tire ses racines de trois mots du grec ancien :

sos = harmonieuse
phren = conscience
logos = étude

On peut ainsi définir la sophrologie comme **la science de la conscience harmonieuse.**

Le professeur Caycedo a été le premier à utiliser la sophrologie, mais n'ayant pas déposé le brevet, d'autres en ont profité. De là est née la sophrologie Caycédienne. Le but principal de la sophrologie est de retrouver un équilibre harmonieux du corps et de l'esprit.

Le sophrologue va permettre à son « patient » de retrouver la paix intérieure, la sérénité, la conscience de son corps et cela grâce à différents outils et techniques de relaxation. Ainsi, il utilisera diverses techniques de respiration, de relâchements musculaires associés à l'utilisation de pensées positives.

Même s'il est vrai qu'il est important d'être relaxé lors d'une séance de sophrologie, il est encore plus important d'être présent dans l'ici et le maintenant.

3. Comment se

déroule une séance ?

Une séance de sophrologie peut se dérouler en groupe ou en séances personnalisées suivant le besoin du sujet. Les étapes ci-dessous sont, ce que l'on peut appeler des étapes de base, utilisant des méthodes « passives » de sophronisation.

Un élément essentiel pour qu'une séance soit positive pour le sujet est la relation qu'il y a entre celui-ci et le sophrologue. Il est impératif qu'il s'agisse d'une relation de confiance afin que le sujet puisse se détendre complètement et suivre les instructions en toute sérénité.

De son côté, le sophrologue doit se limiter impérativement à un rôle d'enseignant. Il est là pour partager des méthodes, des techniques et des procédés de sophronisation et non pas pour imposer sa volonté de façon impérative.

Le but est que « l'élève » devienne rapidement autonome et qu'il puisse facilement utiliser, aussi souvent qu'il lui soit possible, toutes les techniques qu'il aura apprises grâce au sophrologue.

Voyons donc ces étapes.

L'ANAMNESE

Dans un premier temps, le sophrologue, va demander au sujet de se présenter, afin, non seulement, d'apprendre à mieux le connaître, mais

aussi, et surtout, pour pouvoir récupérer des informations qui seront vitales lors de la séance proprement dite. Il s'agit d'une étape qu'il est important de ne pas bâcler afin de bien déterminer quels sont les besoins réels du patient. Quels sont les symptômes, quels traitements éventuels prend-il, qu'a-t-il essayé d'autre comme thérapie, quels en ont été les effets, etc.

LA RELAXATION

L'étape de la relaxation qui se fait en deux temps : en premier lieu, la relaxation physique et ensuite la relaxation mentale. Dans certains cas, elle peut également démarrer par quelques exercices de mouvement alliés avec la respiration.

LA RELAXATION PHYSIQUE.

Si vous avez déjà eu la possibilité de prendre part à une séance de relaxation, la première chose que l'on vous a certainement demandé est de vous installer confortablement, de desserrer les vêtements trop serrés, de n'avoir ni trop chaud, ni trop froid, d'éteindre votre téléphone portable afin de ne pas être dérangé.

Bref, tout cela étant fait, ayant réuni les meilleures conditions de tranquillité autour de vous, vous voilà prêt à entamer votre séance de relaxation.

Assis ou couché, peu importe. Certains pourtant choisiront la position debout afin d'être sûrs de ne pas s'endormir, tant la tentation est grande. Habituellement, la relaxation commence par la tête, ce qui, à mon sens, est tout à fait logique puisque c'est un peu comme si l'on se vidait de son stress, des contractions musculaires...

En sophrologie, on va donc se concentrer sur la détente progressive des muscles, mais aussi, et là se trouve la différence principale avec la relaxation simple, on va se concentrer sur les différentes modifications de tous les muscles, sur leur décontraction et sur toute autre perception qui vous serait personnelle (chaud, froid, lourdeur, légèreté, picotements, etc.). Le fait de vous concentrer sur votre propre corps vous permettra ainsi d'éliminer toutes les pensées parasitaires qui pourraient vous déranger durant votre relaxation.

Petit à petit, vous allez descendre tout le long de votre corps et en percevoir tout ce qu'il y a à percevoir. Vous allez consciemment prendre conscience de tous vos muscles, de leurs tensions, de leur décontraction, de l'effet de cette décontraction, des différentes sensations de votre

corps au fur et à mesure de la relaxation de tous vos muscles.

Vous allez également ressentir davantage les perceptions au niveau de vos points d'appui sur votre support (chaise, fauteuil, lit ou debout), et donc au niveau de la nuque, des épaules, des fesses, des pieds. Le sophrologue accompagne doucement cette relaxation de son Terpnos Logos le sujet dans cette découverte de son corps et dans sa concentration.

Le Terpnos Logos est simplement ce monologue prononcé par le sophrologue, de paroles douces, sur un ton monocorde et monotone qui guide doucement et tranquillement le sujet vers la détente et la prise de conscience de son corps.

LA RELAXATION MENTALE.

Le corps est entièrement détendu et continue encore et toujours de se détendre et de se régénérer. C'est alors que le sophrologue propose de relaxer également le mental. Il sera

proposé au sujet de « descendre en lui-même » jusqu'à ce niveau entre la veille et le sommeil, le niveau de conscience sophro-liminal.

Un peu comme si l'on tournait ses yeux vers soi-même afin d'aller voir ce qui s'y passe, tout en continuant de prendre conscience des modifications que l'on peut éventuellement percevoir, il devrait d'abord faire plus sombre (puisque l'on descend au fond de soi), plus calme puisque l'on s'éloigne des bruits extérieurs.

Arrivé dans cette zone de conscience sophro-liminale, le sophrologue peut alors lui demander de prendre de nouveau conscience de son corps, détendu, en pleine phase de régénération. Le sujet aura la possibilité de prendre réellement conscience du bien-être profond dans lequel son corps et son mental se trouvent.

On appelle également cette étape d'avoir atteint le niveau sophro-liminal, la sophronisation simple. Il est conseillé de pratiquer cet exercice durant une semaine minimum avant d'aller plus avant.

L'ACTIVATION OU SOPHRONISATION.

L'activation, ou sophronisation intrasophonique, se fera progressivement sous l'attention du sophrologue qui va amener le sujet à effectuer des exercices de visualisation en fonction de son besoin particulier, à l'aide des exercices décrits par Schultz. Ainsi donc, le sophrologue va, dans un premier temps, ajouter la perception de la pesanteur, toujours en commençant par la tête, la nuque, jusqu'à ce que tout le corps offre une impression de totale pesanteur.

Là aussi, on s'entraînera durant une semaine avant d'ajouter une notion supplémentaire, la chaleur. La chaleur est une réalité du corps dans ce cas précis puisque la décontraction musculaire va entraîner une détente des muscles et une dilatation des vaisseaux sanguins ce qui va entraîner une amélioration de la circulation sanguine. Le corps, mieux irrigué, ressentira une sensation agréable de chaleur pouvant également s'allier à quelques picotements.

La semaine suivante, le sophrologue introduira l'activation intrasophronique, l'activation de la respiration. Il s'agit ici d'un exercice extrêmement important qui va permettre au sujet de prendre réellement conscience de ce qu'est la relaxation.

Le dos et les muscles étant détendus, les mouvements du diaphragme en sont grandement facilités et la respiration est non seulement de plus en plus facile, mais elle est aussi et surtout libérée de toutes les entraves musculaires. Ainsi, plus la respiration est libérée, plus le sujet peut descendre encore plus bas en lui-même, et plus la détente est importante, plus la respiration se libère, et ainsi de suite.

Enfin, après toutes ces semaines d'entraînement, le sophrologue ajoutera maintenant la perception de la chaleur au niveau abdominal, dans la zone du plexus solaire, on peut dire aussi au niveau du chakra solaire ou encore appelé le hara.

Il s'agit là aussi d'un exercice important puisqu'il va permettre aussi une meilleure circulation sanguine dans tous les organes du corps (estomac, foie, rate, les glandes surrénales…). Il n'est pas rare non plus d'entendre les intestins se libérer de spasmes, se détendre.

DESOPHRONISATION

Après la sophronisation, le sophrologue patientera une ou deux minutes afin de permettre

au sujet de profiter de son état de détente, avant de la ramener progressivement à l'état d'éveil, à ici et maintenant.

La désophronisation comporte plusieurs étapes, un peu comme lorsque l'on sort d'une séance de méditation ou de relaxation, on commence d'abord par amplifier la respiration à deux ou trois reprises, ensuite on bouge les pieds, les mains et le cou et la tête, on continue par bouger les jambes, les bras, en récupérant petit à petit de la tonicité dans les muscles, on peut même s'étirer afin de reprendre sa place dans l'espace et on termine bien entendu en ouvrant les yeux.

PHENODESCRIPTION.

Voilà un mot qui semble bien compliqué pour exprimer tout simplement un dialogue entre le sujet et le sophrologue. Il est important après chacune des séances de faire part de son ressenti, de son vécu, des moments particulièrement agréables vécus par le sujet. Le sophrologue pourra ainsi les utiliser lors des sophronisations suivantes et ainsi permettre une encore meilleure détente de la personne.

Il existe d'autres techniques de sophronisation passive qu'il est important d'utiliser dans l'ordre donné.

- la sophro-acceptation progressive : le but est d'augmenter la perception du positif.

- La sophro-respiration synchronique : permets de préparer à un événement stressant.
- La protection sophro-liminale du sommeil : remplace avantageusement les somnifères.

- La sophro-substitution sensorielle : peut remplacer un analgésique (par exemple pour se faire enlever une dent) ou peut également être utilisé en kinésithérapie pour remplacer une sensation désagréable par une sensation agréable.
- La sophro-correction sérielle : utilisée en psychiatrie afin de déconditionner le sujet (par exemple, quelqu'un qui a une phobie peut, au bout de quelques semaines ou quelques mois, suivant l'intensité de sa phobie, être complètement guéri).
- La sophro-stimulation projective : cette méthode peut être utilisée en kinésithérapie afin de rééduquer un membre.
- …

Je ne m'étendrai pas davantage ici, j'ai

simplement voulu vous faire découvrir la puissance de la sophrologie. Habituellement, on pense d'abord à une méthode de relaxation, de détente, mais comme vous pouvez le constater, il s'agit réellement d'un processus de guérison que l'on peut utiliser dans diverses branches médicales.

4. Les avantages de la

Sophrologie.

Le premier avantage que l'on peut tirer de cette sophronisation est simplement d'apprendre à mieux connaître son corps, tant au niveau du schéma corporel que grâce aux perceptions sensorielles. On ramène avec soi également une sensation de paix et de sérénité intense. En pratiquant régulièrement la sophrologie, vous parviendrez à affiner les liaisons existantes entre la sensation, la perception du corps et la motricité.

La sophrologie, à l'inverse de la psychiatrie, par exemple, évite de demander au sujet de se rappeler les problèmes et les expériences négatives qui ont pu lui arriver. En effet, plus on pense aux choses négatives et plus on les revit et plus on en attire d'autres. Vous comprenez maintenant pourquoi les psychanalyses durent autant d'années (je ne dis pas qu'elles ne procurent pas une solution à certaines personnes). Au contraire, en sophrologie, on va plutôt s'attarder sur le positif, le renforcer jusqu'à ce qu'il agisse telle une boule de neige et que le positif se multiplie de plus en plus dans la vie du sujet. La sophrologie permet également aux personnes de mieux vivre la situation actuelle de leur vie et de s'adapter plus facilement aux différentes situations qui peuvent se présenter.

Comme dit tout à l'heure, il est tout aussi possible d'effectuer des séances de groupes ou des séances individuelles, en sophrologie. Les séances individuelles permettent d'avoir des objectifs précis ciblés sur les besoins et attentes de la personne demandeuse. Le sophrologue utilise diverses techniques plus spécifiques, de sophronisation :

techniques associées au passé : on évoquera des souvenirs positifs anciens ou récents. Le sophrologue n'utilisera cette technique qu'en tout dernier ressort.

Techniques associées au présent : on utilise alors des exercices de concentration ou d'attention à un ou plusieurs stimuli (respiration, image agréable…)

Techniques associées au futur : ces techniques vont permettre au sujet d'appréhender des situations stressantes, de façon tout à fait sereine. Elles sont particulièrement efficaces pour traiter les phobies, le stress, les craintes, le trac, etc. Le sophrologue va évoquer les évènements redoutés, mais ayant un dénouement heureux, positif.

Techniques tridimensionnelles : il

s'agit simplement d'utiliser simultanément les trois techniques précitées à partir d'un thème précis.

L'un des gros avantages de la sophrologie, à mon sens, est de pouvoir remplacer avantageusement un grand nombre de médicaments allopathiques et d'aider et de soutenir l'allopathie dans bien d'autres cas encore.

La sophrologie offre de nombreux avantages pour répondre aux aspirations d'un renouveau thérapeutique qui se dirige de plus en plus vers les médecines douces et naturelles. En effet, l'avantage de la sophrologie est de donner au patient, des moyens efficaces pour modifier leur état et retrouver une meilleure santé de façon tout à fait naturelle.

Le malade reprend ainsi petit à petit le contrôle de son corps, mais aussi reprend ses responsabilités vis-à-vis de lui même plutôt que de s'en délester au médecin. Attention, en cas de maladie grave, surtout, ne jouez pas au gourou et allez voir votre médecin. Il va falloir des années pour que nous changions notre manière d'agir.

Notre société actuelle nous pousse délibérément dans les bras du médecin qui lui nous enverra tout simplement chez le pharmacien qui nous délivrera plusieurs boites de médicaments allopathiques. Nous avons oublié de nous prendre en charge. Nous avons oublié qu'il

existe d'autres moyens que de nous empoisonner avec des substances pharmaceutiques parfois bien incertaines pour prendre soin de notre corps.

La sophrologie est une solution agréable et véritablement efficace qui va vous permettre de reprendre les rênes de votre santé dans bien des cas. La seule différence est que la sophrologie vous demandera de faire un effort personnel, pour vous-même, plus important que de prendre un cachet ou une gélule.

Pour vous donner quelques exemples :

- **Troubles cardio-vasculaires :** elle est efficace en cas d'hypertension, de tachycardie, elle prévient les infarctus du myocarde dus au stress, car une personne entraînée aux exercices de sophronisation réagira mieux aux agressions diverses de tous les jours…
- **troubles respiratoires :** en ce qui concerne l'asthme par exemple, la sophronisation influe positivement sur les effets de l'angoisse qui est habituellement le déclencheur de la crise. De plus, les personnes exercées à la sophronisation, ont davantage d'emprise sur leur respiration qu'ils ont appris à mieux maîtriser. Bronchites chroniques,

emphysèmes, …. n'ont plus qu'à bien se tenir.

- **Prénatalité :** la sophrologie permet à la femme de sentir et ressentir son accouchement et non plus de le subir.

À mon sens, il est bien dommage que la sophrologie ne soit pas utilisée dans les écoles dès le plus jeune âge. En effet, cette méthode permet d'apprendre à mieux appréhender son corps, d'être plus positif, d'être plus détendu et d'appréhender les difficultés de la vie de manière plus positive.

Que ne nous apprend-on pas tout cela à l'école ! N'y aurait-il pas moins de violence ? Car, finalement, cette violence ne vient-elle pas d'un manque de confiance en soi ? Et ce manque de confiance ne vient-il pas d'un manque de positivisme dans la vie ?

Oui, je sais, je résume peut-être un peu, mais… je pense qu'il y a quand même une part de vrai dans tout ça et qu'il serait bon d'y réfléchir sérieusement.

Et enfin, n'oublions pas le domaine sportif où la sophrologie peut apporter une aide précieuse tant sur le plan physique par l'amélioration de la précision du geste et l'économie des dépenses énergétiques, par exemple, que sur le plan psychologique en développant des facultés de concentration et d'attention.

5. Sophrologie et relaxation.

Même s'il est bien entendu important d'être relaxé au cours d'une séance de sophrologie, il est surtout important d'être dans le moment présent, l'ici et maintenant.

En relaxation, bien souvent, on se laisse aller à un état proche du sommeil et on essaie de ne penser à rien, de laisser voguer son esprit et, bien souvent, on finit même par s'assoupir.

En ce qui concerne la sophrologie, il est bien entendu toujours important de détendre les muscles du corps et d'être détendu, cependant, on garde toujours la conscience un peu comme à l'affût. C'est aussi ce qui va vous permettre tout au long de votre séance, de pouvoir effectuer les différents exercices qui vous seront proposés. Ainsi, le sophrologue vous proposera des exercices de respiration, de perception (lourdeur, chaleur, etc.), concentration sur une image (en

utilisant tous vos sens), perception de votre corps…

Les différentes techniques utilisées en sophrologie ne sont pas proposées d'emblée à toutes les personnes, elles sont au contraire adaptées suivant les besoins de chacun et le niveau de connaissance et de maîtrise de la sophrologie.

La sophrologie demande donc, malgré une grande détente, de garder un certain niveau de conscience afin de pouvoir réaliser ces exercices, mais aussi afin de prendre conscience des phénomènes qui se passent durant ces séances.

6. En conclusion

Comme vous avez pu le constater, la

sophrologie apporte une aide non négligeable.

Elle est grandement utilisée pour aider les personnes qui manquent de confiance en elle, elle permet d'apporter une détente nerveuse et musculaire propice à une meilleure gestion du stress, de l'anxiété et à un meilleur bien-être. Elle vous aidera ainsi à lutter contre l'insomnie et retrouver un sommeil réparateur.

Elle va également vous permettre d'avoir une meilleure prise de conscience de votre corps, de meilleurs rapports à vous-même et aux autres, elle prépare positivement le corps et l'esprit lors d'épreuves sportives, elle peut agir tel un antalgique et calmer les douleurs, elle est une méthode souvent utilisée dans le développement personnel. Et n'oublions pas son principe premier qui est de P O S I T I V E R.

La sophrologie nous apprend à voir la vie « autrement », à aborder les expériences de la vie d'une manière différente, plus positive, plus dynamique afin de vous faire aller de l'avant.

Cette pratique permet aussi d'utiliser dans sa vie de tous les jours le moyen de s'apaiser, d'améliorer la concentration, la mémoire et le sommeil, ce travail corporel aide à se recentrer et à calmer le mental (pensées obsessionnelles, projections futures, représentations du passé).

AGI-Business Développement